

Houding en hanterings- adviezen bij jonge zuigelingen

Na aanleiding van de instructies die u gekregen heeft ontvangt u deze folder die alles nog eens samenvat.

De hele dag bent u met uw kindje bezig. Bijvoorbeeld bij het verzorgen, verschonen of verplaatsen. Voor kleine kinderen kan dit soms een schrikreactie teweeg brengen. Dit is voor de baby geen prettige reactie en kan overmatig strekken tot gevolg hebben. De hanteringsadviezen zijn vooral gericht op symmetrie, rotatie en buiging van uw baby. Dit beperkt het aantal negatieve prikkels en stimuleert het zelf meebewegen van uw kind.

Verzorgen

Meerdere momenten op de dag moet u uw kindje verzorgen. Probeer het verzorgen zo veel mogelijk op dezelfde, rustige manier te doen zodat het herkenbaar wordt voor uw kind. Benader uw kind zoveel mogelijk van middenvoor (symmetrisch). Draai uw kind bij het verzorgen zo veel mogelijk naar beide zijden. U kunt uw kind het beste bij het bekken draaien. Til uw kind bij het verzorgen zo min mogelijk op. Als uw kind veel overstrekt tijdens het verzorgen kunt u het aankleedkussen ook omdraaien.



Draai u kind bij het bekken

U kunt het aankleedkussen ook omdraaien

Overstrekken voorkomen

Om overmatige strekking te voorkomen of te doorbreken kunt u het beste de beentjes / heupen van uw kindje buigen. Kan zowel op schoot als tijdens het dragen. Draag uw kind met gebogen beentjes en de rug naar u toe. Dit kunt u symmetrisch doen of op een arm (zie onderstaande afbeeldingen). Ook wanneer u uw kind draagt terwijl het tegen u aanligt kunt u de heupjes buigen zodat uw kind niet kan overstrekken. Dit is vaak een prettige houding voor hele jonge kinderen.

Leg uw kind voor u op schoot met de beentjes omhoog (en dus buiging in het bekken). In deze symmetrisch gebogen houding kunt u goed met uw kindje spelen of uw kind de fles geven.

Buiklig

Buiklig is voor pasgeboren zuigelingen nog erg moeilijk. Toch is het belangrijk om het in de eerste fase al wat te oefenen als de kinderen wakker zijn. Door

buiklig (of het heffen van het hoofd) tijdens het dragen of op schoot te oefenen wordt het makkelijker voor uw kind.

Draag uw kind tegen u aan waarbij de armpjes over uw schouder hangen. Ondersteun het hoofdje maar laat uw kind ook zelf wat oefenen. Leg uw kind op een rolletje op de buik; uw kind hoeft minder hard tegen de zwaartekracht in te werken waardoor het makkelijker wordt. Dit kan ook door uw kind op uw eigen buik te leggen of op uw eigen benen te leggen.

Spelen en variëren in verschillende houdingen

Pas vanaf drie maanden gaat een kind gericht bewegen en leert het iets te pakken. Maar ook daarvoor kunt u uw kind gerust even in de box leggen. Leg een of twee speeltjes links en rechts van uw kind zodat uw kind ergens naar kan kijken. U kunt uw kind het beste gewoon op de rug of op de buik laten spelen. In deze houdingen kan uw kind vrij en gevarieerd bewegen. Dit is onder andere belangrijk voor de ontwikkeling van de spieren, zodat uw kind in een later stadium kan leren rollen en zitten. Maak daarom zo min mogelijk gebruik van het wipstoeltje (alleen om te eten) of de maxi cosi (alleen als vervoersmiddel).

Vragen

Afdeling kinderyfiotherapie Ziekenhuis Gelderse Vallei, telefoonnummer: (0318) 43 38 30.